



X-Plain™

Fibromialgia

Sumario

La fibromialgia es una enfermedad común que produce dolor y fatiga en los músculos, las articulaciones, los ligamentos y los tendones. La fibromialgia afecta aproximadamente de 3 a 6 millones de estadounidenses.

La fibromialgia tiene una cantidad de síntomas y sus causas no son bien entendidas.

Este sumario le informará sobre la fibromialgia, diagnóstico y tratamiento. También, hemos incluido sugerencias para vivir una vida plena a pesar de la presencia de fibromialgia.

Fibromialgia

El síndrome de fibromialgia es un desorden común y crónico caracterizado por dolor muscular extendido, fatiga y múltiples puntos neurálgicos.

La palabra fibromialgia viene del término latino para tejido fibroso (fibro) y los términos griegos para músculo (mio) y dolor (algia). Los puntos neurálgicos son lugares específicos del cuerpo —en el cuello, los hombros, la espalda, la cadera y las extremidades superiores e inferiores— en los que las personas que padecen fibromialgia pueden sentir dolor como respuesta a una presión ligera.

La fibromialgia puede producir dolor y fatiga severos y puede interferir en la habilidad de una persona para llevar a cabo actividades diarias.

La fibromialgia es una condición crónica, lo cual significa que es continua. A pesar de que el dolor, la fatiga y otros síntomas pueden empeorar con el tiempo, no hay daño ni inflamación evidentes en los músculos o en los órganos internos. La fibromialgia no es mortal.

La fibromialgia es común entre las personas que tienen entre 35 y 55 años de edad. Casi 80 por ciento de las personas afectadas son mujeres.

Síntomas

Los síntomas más comunes de la fibromialgia son dolor en todo el cuerpo y una sensación de fatiga.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los músculos que por lo general se ven más afectados son los de los hombros, los glúteos, el cuello y la espalda baja. El dolor en dichas áreas parece tener origen en puntos neurálgicos específicos.

El dolor producido por la fibromialgia puede empeorarse a causa de factores como el estrés, cambios de clima, sonidos fuertes y ansiedad.

Hasta el 90 por ciento de las personas que tienen fibromialgia se sienten cansados todo el tiempo.

Muchos pacientes experimentan otros síntomas que pueden ser leves o severos y que pueden aparecer y desaparecer.

Estos síntomas incluyen:

- desarreglos del sueño
- rigidez en la mañana
- dolores de cabeza
- síndrome de intestino irritable. El síndrome de intestino irritable incluye problemas digestivos tales como dificultar para tragar, acidez estomacal, gas, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento
- períodos menstruales dolorosos
- adormecimiento u hormigueo en las extremidades
- síndrome de piernas sin reposo
- sensibilidad térmica
- problemas cognitivos y de memoria (algunas veces conocidos como 'niebla fibrosa')
- y una variedad de otros síntomas

Los pacientes con fibromialgia pueden tener problemas para dormir. Esto puede aumentar la fatiga.

Los dolores de cabeza y de mandíbula son comunes, al igual que la sequedad en los ojos o dificultad para enfocar objetos cercanos.

Muchos pacientes con fibromialgia son muy sensibles a olores, luces brillantes, ruidos fuertes, comidas, cambios de clima y medicamentos.

El entumecimiento u hormigueo en ciertas partes del cuerpo como las piernas o los pies también es un síntoma común de la fibromialgia.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Algunos pacientes tienen problemas urinarios, tales como micción frecuente, deseo muy fuerte de orinar o dolor en la vejiga. Las mujeres que padecen fibromialgia suelen tener dolor pélvico, períodos menstruales dolorosos o relaciones sexuales que provocan dolor.

Los mareos también son comunes en las personas con fibromialgia.

Es común que las personas con fibromialgia experimenten depresión, ansiedad o desequilibrio químico debido al dolor y a la fatiga que los afecta constantemente.

Causas

Las causas de la fibromialgia no son bien entendidas. Los médicos creen que puede haber varias causas, como por ejemplo, los cambios químicos en el cerebro.

Algunos científicos han descubierto niveles elevados de ciertos compuestos químicos en el fluido espinal de los pacientes con fibromialgia. Otros compuestos químicos, como la serotonina, presentan niveles bajos en pacientes con esta condición.

¡Algunos científicos creen que los problemas para dormir son una causa y no un síntoma de fibromialgia! Pacientes con fibromialgia carecen de una de las fases del sueño llamada *no MOR* o sueño “sin movimiento ocular rápido”, que es muy importante para recuperar la energía.

Los científicos también creen que la fibromialgia puede ser causada por estrés, infecciones o heridas.

La fibromialgia también se presenta comúnmente en pacientes que tienen otras enfermedades tales como artritis reumatoidea y lupus. Se están realizando estudios para tratar de determinar si hay una base genética para la enfermedad, ya que tiende a ser un mal de familia.

Diagnóstico

Los síntomas de la fibromialgia son similares a los de otras enfermedades que afectan los músculos, articulaciones y glándulas. La fibromialgia se diagnostica sólo después de que se elimina la posibilidad de otras enfermedades con síntomas similares.

Primero, se hace un historial médico del paciente y un examen físico completo.

Para verificar que los pacientes no tengan desequilibrios hormonales, enfermedades musculares, nerviosas, de las articulaciones o de los huesos, ni infecciones o cáncer, se hacen análisis de sangre y radiológicos, tales como rayos X.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Para revisar los músculos y los nervios, se puede hacer un análisis eléctrico conocido como EMG o electromiografía y NCV o conducción de velocidad nerviosa.

En la actualidad, no hay exámenes de laboratorio que puedan diagnosticar la fibromialgia; los exámenes de laboratorio son inefectivos para revelar una causa fisiológica del dolor.



Desafortunadamente, ya que no existe un examen objetivo para la fibromialgia que se haya aceptado de forma generalizada, algunos médicos pueden concluir que el dolor de un paciente no es real o pueden decirle al paciente que no hay mucho que puedan hacer al respecto.

Sin embargo, un médico familiarizado con la fibromialgia puede hacer un diagnóstico basado en dos criterios establecidos por la Academia Americana de Reumatología (ACR, por sus siglas en inglés):

Una historia de dolor extendido por un lapso mayor a tres meses y la presencia de puntos neurálgicos.

Se considera que un dolor es extendido cuando afecta todos los cuatro cuadrantes del cuerpo; esto es, para que se le diagnostique fibromialgia usted debe sentir dolor tanto en la parte derecha de su cuerpo como en la izquierda, así como arriba y abajo de la cintura.

La ACR ha designado también 18 lugares del cuerpo como posibles puntos neurálgicos. Para un diagnóstico de fibromialgia, una persona debe tener 11 o más puntos neurálgicos.

Uno de estos lugares predesignados se considera un punto neurálgico sólo si la persona siente dolor bajo la aplicación de 4 kilogramos de presión en el sitio. Las personas que sufren de fibromialgia ciertamente pueden sentir dolor en otros lugares también, pero esos 18 posibles lugares estándar en el cuerpo son los criterios usados para la clasificación.

Tratamiento

Hoy en día todavía no existe cura para la fibromialgia. El tratamiento consiste en manejar los síntomas mediante medicamentos y una mejora general de la salud. La medicina alternativa también puede ser de ayuda para algunos pacientes.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El tratamiento de la fibromialgia con frecuencia requiere un trabajo en equipo, con su médico, un terapeuta físico, posiblemente otros profesionales en salud y aún más importante, usted mismo; todos desempeñando un papel activo.

Puede ser difícil reunir este equipo y es posible que no sea fácil para usted encontrar los profesionales adecuados para su tratamiento. Sin embargo, cuando lo logre, la habilidad de estos diversos profesionales puede ayudarlo a mejorar su calidad de vida.

A continuación se presentan algunas de las categorías de medicamentos más usados para tratar la fibromialgia:

Analgésicos. Los analgésicos son medicamentos contra el dolor. Varían entre unos que se venden sin fórmula médica, como el acetaminofén (Tylenol®) y aquellos con receta, tales como el tramadol (Ultram®) e incluso preparaciones narcóticas más fuertes.

Para un subgrupo de personas con fibromialgia, se formulan medicamentos narcóticos para el dolor muscular severo. Sin embargo, no hay evidencia contundente que demuestre que los narcóticos realmente funcionan para tratar el dolor crónico de la fibromialgia y la mayoría de los médicos duda en recetarlos para uso a largo plazo por el riesgo de que la persona que los tome se vuelva física o psicológicamente dependiente de ellos.

Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs, por sus siglas en inglés). Como su nombre lo indica, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, incluyendo la aspirina, el ibuprofeno (Advil®, Motrin®) y el sodio naproxen (Anaprox, Aleve) se usan para tratar la inflamación.

Aunque la inflamación no es un síntoma de la fibromialgia, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos también alivian el dolor. Ellos actúan inhibiendo sustancias del cuerpo llamadas prostaglandinas, las cuales juegan un papel en el dolor y la inflamación.

Estos medicamentos, algunos de los cuales están disponibles sin fórmula médica, pueden ayudar a aliviar los dolores musculares de la fibromialgia. Es posible que también alivien los cólicos menstruales y los dolores de cabeza asociados con frecuencia a la fibromialgia. No obstante, deben usarse bajo la supervisión de su médico, especialmente porque resultados recientes han presentado una relación entre el uso a largo plazo de antiinflamatorios no esteroideos y un riesgo en el aumento de embolias cerebrales e infartos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Medicamentos antidepresivos. Los antidepresivos corrigen los desbalances químicos del cerebro y la médula espinal con el fin de suspender el dolor y restaurar los patrones normales del sueño.

La dosis de antidepresivos usada para aliviar el dolor provocado por la fibromialgia suele ser más pequeña que la dosis que se toma para la depresión.

Las benzodiazepinas ayudan a personas con fibromialgia relajando los músculos tensos y dolorosos y estabilizando las ondas cerebrales erráticas que pueden interferir con el sueño profundo.

Las benzodiazepinas pueden también aliviar los síntomas del síndrome de piernas sin reposo, el cual es común entre personas que padecen de fibromialgia. Este síndrome se caracteriza por sensaciones incómodas en las piernas, así como tics nerviosos, particularmente durante la noche.

Debido a la predisposición a la adicción, por lo general los médicos formulan benzodiazepinas sólo a aquellas personas que no han respondido a otras terapias. Las benzodiazepinas incluyen el clonazepam (Klonopin®) y el diazepam (Valium®).

Las personas que padecen de fibromialgia pueden beneficiarse también de una combinación de terapia física y ocupacional, del aprendizaje del manejo del dolor y de técnicas para hacerle frente a la enfermedad, así como para equilibrar adecuadamente la actividad y el descanso.

Muchas personas que padecen fibromialgia muestran también diversos grados de éxito con terapias complementarias y alternativas, incluyendo masajes (tales como los métodos Pilates y Feldenkrais), tratamientos quiroprácticos, acupuntura y varios suplementos dietéticos y herbales para los diferentes síntomas de la fibromialgia.

Aunque algunos de estos suplementos aún siguen bajo estudio para el tratamiento de la fibromialgia, hay poca evidencia acerca de su efectividad.

Si usted está usando o le gustaría probar una terapia complementaria o alternativa debe consultar primero con su médico, quien posiblemente sepa más acerca de la efectividad de la terapia. Su médico también le informará si es seguro probarla en combinación con sus medicamentos.

Autocuidado

Los pacientes con fibromialgia sufren fatiga crónica que produce estrés y cambios en los patrones del sueño. Ayudar a los pacientes a aprender a vivir vidas plenas es

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

crítico para reducir el estrés, recuperar los patrones normales del sueño, aumentar la energía y aliviar el dolor.

Para vivir plenamente a pesar de la fibromialgia, es necesario reducir el estrés, dormir bien, hacer ejercicio regularmente, comer saludablemente y controlar los síntomas.

Reduzca el estrés. Evite las situaciones que le causen estrés. Tome tiempo para relajarse. Practique ejercicios de relajación como técnicas de respiración, visualización guiada y meditación.

Duerma bien. Acuéstese temprano. Evite la cafeína, particularmente antes de dormir. Consiga un colchón cómodo y evite las bebidas alcohólicas.

Haga ejercicio regularmente. Estírese cuando se despierte. Hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto, como por ejemplo, caminar, nadar y hacer bicicleta estática puede ser de mucha ayuda. Haga ejercicio por lo menos media hora 3 veces por semana.



Las primeras veces que usted haga ejercicio, puede que sienta un poco de dolor. Con el tiempo, el dolor se aliviará.

Coma de manera saludable. Evite la cafeína, las bebidas alcohólicas y los caramelos. Tome vitaminas bajo la supervisión de su médico o coma cereales ricos en vitaminas. Mantenga una dieta balanceada. Si usted fuma, ¡deje de hacerlo!

Controle sus síntomas. Trate los síntomas en cuanto aparezcan. Por ejemplo, si usted siente que tiene los ojos secos, use gotas para humedecerlos. Están disponibles sin receta médica.



La terapia de masaje consiste en mover los músculos y tejido subyacente con las manos. Existen varios tipos de masajes, entre los que se encuentran el masaje sueco, de tejido profundo y Shiatsu.

La terapia de masaje tiene como objetivo aumentar la circulación de la sangre, relajar los músculos tensos, alinear músculos y articulaciones que están desalineados y aumentar el flujo de nutrientes.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El masaje ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad y no se recomienda si el paciente tiene heridas abiertas o problemas circulatorios como coágulos.

Dígitopuntura. En la dígitopuntura, el terapeuta aplica presión con los dedos en ciertos puntos del cuerpo.

La meta de la dígitopuntura es restablecer el flujo de energía en las vías invisibles que se encuentran debajo de la piel. La dígitopuntura se basa en la idea de que las enfermedades se presentan cuando se interrumpe el flujo de sangre por estas vías.

Acupuntura. La acupuntura es como la dígitopuntura y se basa en las mismas ideas. Sin embargo, en vez de aplicar presión, el terapeuta inserta agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo para restablecer el flujo de energía.

La terapia de puntos desencadenantes. En la terapia de puntos desencadenantes, el terapeuta aplica presión sostenida a puntos de presión específicos, que son aquellos donde se inicia el dolor muscular.

El cuidado quiropráctico. La meta del cuidado quiropráctico es realinear las vértebras de la columna vertebral. Un quiropráctico estira las vértebras para aliviar la presión en los nervios y permitir que el cuerpo sane por sí solo. Esto se basa en la idea de que las vértebras mal alineadas causan ciertas enfermedades.

Resumen

La fibromialgia es una condición común que causa dolor y fatiga en los músculos, articulaciones, ligamentos y tendones.

No existe cura para la fibromialgia. El tratamiento consiste en controlar los síntomas con medicamentos y mejorar la salud en general. La medicina complementaria puede ser beneficiosa para muchos pacientes.

Dado que la fibromialgia no tiene síntomas visibles, se suele diagnosticar equivocadamente. Es importante ayudar a los pacientes y a sus amigos a entender esta enfermedad para que el tratamiento sea más fácil.

Las técnicas para reducir estrés, ejercicios y medicamentos ayudan a pacientes con fibromialgia a controlar el dolor y vivir sus vidas.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.